



Состав Грецкого Ореха И Медицинское Значение

1. Садуллаева Гульмира
Гайбуллаевна
2. Рахматов Шокир Ботирович

Received 2nd Jan 2023,
Accepted 3rd Feb 2023,
Online 28th Mar 2023

Abstract: Among people living with the human immunodeficiency virus (HIV), tuberculosis (TB) is the most common concomitant disease and the leading cause of mortality. HIV-positive test results for confirmed TB patients increased from 58 percent in 2016 to 60 percent in 2017.

Key words: HIV, Tuberculosis, viral load

^{1,2} ассистент Бухарского
государственного медицинского
института

Грецкие орехи используются в кухнях многих народов. Спектр использования грецкого ореха очень широк – его добавляют в десерты, салаты, выпечку, мясо, рыбу и первые блюда. А все потому, что он является источником многих витаминов и очень полезен для организма человека. В этой статье мы поговорим о пользе грецких орехов и вреде, который они могут нанести.

Содержание ста граммов грецких орехов составляет 65 г, белков - 15,5 г, воды - 4,4 г, углеводов - 10,1 г, золы - 2,0 г, а также клетчатки - 1,5 г. Он богат органическими и неорганическими соединениями, которые являются участниками биохимических процессов в организме. Основные ингредиенты:

витамины: А - 0,05 мг, В1 - 0,4 мг, В2 - 0,13 мг, В3 - 1,0 мг, С - 3 мг, Е - 23 мг, фолиевая кислота - 77 мг,

Микроэлементы: Zn - 2,5 мг, Fe - 2,3 мг, Mn - 2,0 мг, F - 0,7 мг, Cu - 0,5 мг,

➤ Макроэлементы: К – 665 мг, Р – 550 мг, Mg – 200 мг, Са – 120 мг, Na – 3 мг.

Какие еще витамины есть в грецких орехах? Они содержат очень полезную форму витамина Е – гамма-токоферол, который необходим сердцу. Орехи (пищевая ценность 100 грамм 654 ккал) обладают сильными питательными свойствами, поэтому людям с избыточным весом не следует есть их слишком много.

Орехи полезны даже в незрелом виде. Содержимое ореха (зеленый) содержит хиноны, каротин, РР, С, витамины группы В 1А, В2, Е. Их рекомендуют употреблять при атеросклерозе, импотенции. Они помогают останавливать кровотечения, заживляют раны, обладают

антибактериальным действием. А вот орехи молочного созревания нельзя есть людям с большим количеством йода и кожными заболеваниями.

В состав ореха (спелого), помимо тех же веществ, входят ситостеролы. Кроме того, жирная кислота имеет разные виды кислот: олеиновую, линолевую, пальмитиновую. Компонентами спелых плодов являются кобальт, железо, дубильные вещества, соли клетчатки. Большое количество жира делает их очень питательными, но при этом снижается количество холестерина.

Исследованный нами химический состав грецких орехов входит в меню диабетиков, поскольку обладает сахароснижающими свойствами благодаря содержанию в нем марганца и цинка. Он также противодействует жировому перерождению печени. Полезным будет употребление при атеросклерозе, авитаминозе, проблемах с сердцем, кишечнике. Орехи содержат жиры и клетчатку. Поэтому избавляют от запоров, применяют для регуляции кислотности желудочного сока. Пожилым людям он нужен как поливитамин. Употребление пяти фруктов в день обеспечивает организм необходимой дозой витамина С.

Нет необходимости выбрасывать секции оболочки. Их рекомендуется высушить и использовать во время лечения. Основные лечебные свойства грецких орехов:

- содержит большое количество йода, показан при проблемах с щитовидной железой,
- нервничает из-за диареи,
- обладает противоопухолевыми свойствами, мастопатия, аденома предстательной железы, миома, полип, фиброаденома,
- снизить артериальное давление
- оказывает противомикробное, антибактериальное действие,
- активизируют обмен веществ, способствуют похудению,
- Сахар в крови, холестерин в крови,
- эффективен при заболеваниях суставов
- Укрепление иммунитета, умственной деятельности.

Этот список можно дополнить множеством полезных разделов. Их применяют в виде воздействия спирта, воды, а также выделений. Чтобы сделать настой из спирта, нужно три части измельченных частей и одна часть водки. После смешивания ингредиентов настой должен постоять три недели в темном сухом месте.

При проблемах с щитовидной железой нужно принимать по 30 капель три раза в день. После прохождения месячного курса делается 14-дневный перерыв и рекомендуется повторить курс. Можно избавиться от панкреатита, инсулиннезависимого сахарного диабета, улучшить работу головного мозга. Достаточно принимать по 7 капель настоя до трех раз в день перед едой. Курс длится от 2 до 3 месяцев.

Для того чтобы избавиться от гинекологических заболеваний, связанных с возникновением опухолей, воспалений, необходимо по одной чайной ложке настоя трижды в день перед едой. Также помогает надолго избавиться от кашля. Два раза в день после еды по 1 столовой ложке. Ложке средство принимают при полипах, проблемах с толстым кишечником.

Несомненная польза орехов делает их необходимым дополнением к ежедневному рациону. Следует выбирать только свежие орехи без остатков и темных пятен. При наличии серьезных заболеваний их употребление пищевых продуктов следует согласовывать с врачом.

Польза грецких орехов для женщин известна с древних времен. Помимо очень хорошего вкуса, грецкие орехи богаты витаминами, минералами, эфирными маслами и кислотами. Аминокислот в обмене веществ в организме достаточно. Кроме того, в хлебе содержится более 2/3 полезного холестерина.

Пищевая ценность грецких орехов:

- Белок – 16,2 грамма
- Жир – 60,8 г.
- Углеводы – 11,1 грамма
- Пищевые волокна – 6,1 г,
- Вода - 3,8 грамма
- Насыщенные жирные кислоты – 6,2 г,
- Моно и дисахариды – 3,9 г
- Крахмал – 7,2 грамма
- Зола - 2 гр.

В них много витаминов:

- Бета-каротин - 0,05 мг,
- Витамин PP – 1,2 мг,
- Витамин PP (эквивалент ниацина) – 4,8 мг,
- Витамин А (RE) – 8 мг,
- Витамин В1 (тиамин) – 0,39 мг,
- Витамин В2 (рибофлавин) – 0,12 мг,
- Витамин В5 (пантотеновая кислота) – 0,8 мг,
- Витамин В6 (пиридоксин) - 0,8 мг,
- Витамин В9 (фолиевая кислота) – 77 мг,
- Витамин С (аскорбиновая кислота) – 5,8 мг,
- Витамин Е (ТТ) – 2,6 мг,
- Витамин К (филлохинон) – 2,7 мкг.

Также в его составе можно найти следующие минералы:

- Железо – 2 мг,
- Цинк – 2,57 мг,
- Йод – 3,1 мкг,
- Медь - 527 мкг,
- Марганец – 1,9 мг,

Люди давно заметили полезные свойства грецкого ореха и использовали его в качестве питательного средства по следующим причинам:

- укрепить память
- повысить эффективность

- Острота зрения
- в тандеме с медом, принимаемым при дистрофии,
- от нервного возбуждения
- для очистки судов
- Для нормализации сахара в крови
- помогает при ореховой мастопатии,
- Если у вас есть проблемы со щитовидной железой,
- для укрепления сердца и других внутренних органов.
- Количество биогенных элементов в грецких орехах:
- Селен – 4,9 мкг
- Фтор – 685 мкг,
- Кобальт – 7,3 мкг.
- Кальций - 89 мг,
- Магний – 120 мг,
- Натрий - 7 мг,
- Калий – 474 мг,
- Фосфор – 332 мг,
- хлор - 25 мг,
- Сера – 100 мг.

В заключение, практически любой продукт питания может только позавидовать такому набору веществ. Что касается энергетической ценности грецких орехов, то 656 ккал на 100 г. Это очень питательное вещество, поэтому рекомендуется съедать более пяти порций в день.

Adabiyotlar

1. Sadullaeva G. G. SYNTHESIS OF THE ZN (II) COMPLEX BASED ON BENZOYLACETALDEHYDE PRODUCTS, THEIR STRUCTURE AND PROPERTIES //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 17-3 (120). – С. 8-12.
2. Садуллаева Г. Г. К., Джумаева М. К. Синтез, структура и свойства Ni (II) и Zn (II) комплексных соединений на основе альдегида бензоилуксуса //Universum: химия и биология. – 2021. – №. 12-2 (90). – С. 14-17.
3. Ганиев Б. Ш. и др. Использование программы CHEMSKETCH в процессе изучения органической химии для повышения успеваемости учащихся //Universum: психология и образование. – 2021. – №. 12 (90). – С. 14-17.
4. Gaybullayevna S. G. HETEROCYCLIC COMPOUNDS THAT ARE IMPORTANT IN MEDICINE //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – T. 2. – №. 4. – С. 209-213.
5. Kayumovna D. M., Gaybullayevna S. G. CHEMICAL PROCESSES IN THE SYNTHESIS OF BIOLOGICALLY ACTIVE IMPORTANT COMPOUNDS //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – T. 2. – №. 4. – С. 248-252.

6. Sadullayeva G. G., Rakhmatov S. B. AMPEROMETRIC METHOD OF ANALYSIS AND ITS ADVANTAGES OVER OTHER METHODS //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 2. – С. 4-8.
7. Sadullayeva G. G., Karimova S. A. ERITMALAR KONSENTRATSIYASINI IFODALASH BO'YICHA MASALALAR YECHISH USULLARI //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 909-915.
8. SAFAROVA N. et al. Application of Interactive Methods in Medical Education: Clustering Technique in Teaching of Heterocyclic Compounds //Proceedings of the 37th International Business Information Management Association (IBIMA). – 2021. – С. 30-31.
9. Амонович Т. М. и др. Синтез и ЭПР-спектроскопия комплексов меди (II) с ацил - и ароилгидразонами метилового эфира 5,5 - диметил-2,4-диоксогексановой кислоты / / American Journal of Heterocyclic Chemistry. – 2020. – Т. 6. – №. 2. – С. 24-29.
10. Niyazov L., Brel A., G'apurov U. Xorijiy talabalarga tibbiy kimyo fanidan dars berishning o'ziga xosliklari //Pedagogik Mahorat. – 2021. – №. 3. – С. 224-226.
11. САФАРОВА Н.и др. Применение интерактивных методов в медицинском образовании: Метод кластеризации в обучении гетероциклическим соединениям / / Труды 37-й Международной ассоциации управления деловой информацией (IBIMA). – 2021. – С. 30-31.
12. Каримов Ж. С., Ниязов Л. Н. ПРОИЗВОДНЫЕ ТИОМОЧЕВИНЫ С ГИДРОКСИБЕНЗОЙНЫМИ КИСЛОТАМИ //Universum: химия и биология. – 2021. – №. 8 (86). – С. 61-63.
13. Safarova N. S., G'afurov U. U., Omonov X. T. VENN GRAFIK USLUBIDAN KIMYO DARSLARIDA FOYDALANISH //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 134-138.
14. Sobirzoda K. J. 4-N Diethyl Amino Butin-2 Ol-1 Synthesis Reaction Mechanism //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 61-67.
15. Бахромов Х.Қ., Ниязов Л.Н.Квантово-химический расчет производной салициловой кислоты с пиримидином // Universum: Химия и биология : электрон. научн. журн. – 2020. – № 3(69). – С. 36-38
16. Ниязов Л.Н., Брель А.К., Бахромов Х.Қ., Гапуров У.У.4-гидроксibenзой кислотанинг аминокислоталар билан ҳосилалари синтезига уларнинг потенциал фармакологик хоссалари // Тиббиётда янги кун. – 2020. – № 2 (30/2). – 50-53 б.
17. Ниязов Л.Н., Бахромов Х.Қ., Гапуров У.У.4-Гидроксibenзой кислотанинг баъзи аминокислоталар билан ҳосилалари квант-кимёвий хоссалари.// Бухоро муҳандислик технология институти: Фан ва технологиялар тараққиёти илмий-техникавий журн.–2020.– №4. –74-78 б.
18. Ниязов Л.Н., Брель А.К.,Бахромов Х.Қ., Салитцил кислота амиди тузининг аминокислоталар билан синтези.//Бухарский технологический институт:Развитие науки и технологий научно-технический журнал. –2020. – №5. – С. –44-46 б.
19. Ниязов Л.Н.,Брель А.К., Бахромов Х.Қ. Салитцил кислота ҳосиласи, унинг натрийли ва калийли тузлари синтези ҳамда хоссалари //Андижон давлат университети :Илмий хабарнома илмий- журн.–2020, –№7(51)–С. 28-38.

20. Бахромов Х.Қ., Ниязов Л.Н. Синтез производных гидроксibenзойных кислот и их антибактериальная активность //Наманган давлат университети: Илмий ахборотномасиилмий- журн.–2021, – №12. – С. 69-73.
21. Джумаева М. К. МЕХАНИЗМ ОСНОВНЫХ ХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В АЗОТСОДЕРЖАЩИХ СОЕДИНЕНИЯХ ПРИ СИНТЕЗЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ //Zamonaviy dunyoda tabiiy fanlar: Nazariy va amaliy izlanishlar. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 1-6.
22. Курбанова Ф. Н., Ихтиярова Г. А., Джумаева М. К. СПОСОБ ПОЛУЧЕНИЯ И ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КАРБОКСИМЕТИЛ ЭФИРОВ ХИТОЗАНА ИЗ ПОДМОРА ПЧЕЛ //Universum: технические науки. – 2022. – №. 3-5 (96). – С. 18-22.
23. Гуламова М. Т., Джумаева М. К. О ТРУДЕ «РОМУЗУЛ АХАДИС» АХМАДА ЗИЯВУДДИНА АЛЬ-КУМУШХАНАВИ //Universum: общественные науки. – 2021. – №. 11-12 (79). – С. 41-43.
24. Гуламова М. Т. Концепция разума Кумушханави в работе «Джоми уль-Мутун» //Universum: общественные науки. – 2020. – №. 5 (65). – С. 8-10.
25. Каримов Ж. С., Ниязов Л. Н. ПРОИЗВОДНЫЕ ТИОМОЧЕВИНЫ С ГИДРОКСИБЕНЗОЙНЫМИ КИСЛОТАМИ //Universum: химия и биология. – 2021. – №. 8 (86). – С. 61-63.
26. Каримов Д. С. МЕХАНИЗМ РЕАКЦИИ СИНТЕЗА 4-N ДИЭТИЛАМИНОБУТИН-2 ОЛ-1 //ТАЪЛИМ ВА РИВОЖЛАНИШ ТАҲЛИЛИ ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ. – 2022. – С. 17-24.
27. Sobirzoda K. J. 4-N Diethyl Amino Butin-2 Ol-1 Synthesis Reaction Mechanism //EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 61-67.
28. Каримов Ж. С. ВЛИЯНИЕ ПРИРОДЫ КАТАЛИЗАТОРА И ТЕМПЕРАТУРЫ НА УХОД ПРОДУКТА В РЕАКЦИИ АМИНОМЕТИЛИРОВАНИЯ //PEDAGOGSjurnali. – 2022. – Т. 4. – №. 1. – С. 357-361.
29. Каримов Ж.С., Гапуров У.У. ВЛИЯНИЕ ПРИРОДЫ КАТАЛИЗАТОРА И ТЕМПЕРАТУРЫ НА УХОД ПРОДУКТА В РЕАКЦИИ АМИНОМЕТИЛИРОВАНИЯ // Вестник науки и образования. 2021. №17-2 (120). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prirody-katalizatora-i-temperatury-na-uhod-produkta-v-reaktsii-aminometilirovaniya> (дата обращения: 29.04.2022).
30. Dzhuraev, D., Niyazov, L., & Sokolov, B. (2016). Phase Transitions in a Non-Uniformly Stressed Iron Borate Single Crystal. Russian Physics Journal, 59(1).
31. Akhmedov, V. N., Niyozov, L. N., Panoyev, N. S., & Vakhmudjonov, S. M. (2018). Production and Application of Hydrophobizing Polymer Compositions. International journal of advanced research in science, Engeneering and Technology, India, 5(11), 7340-7345.
32. Tkach V. V. et al. The Theoretical Description for Fluoxetine Electrochemical Determination, Assisted by CoO (OH)-Nanoparticles, Deposited Over the Squaraine Dye //Orbital: The Electronic Journal of Chemistry. – 2021. – С. 53-57.
33. Бахромов, Х. К., & Ниязов, Л. Н. (2020). Квантово-химический расчет производной салициловой кислоты с пиримидином. Universum: химия и биология, (3-2 (69)), 36-3

34. Бердиева, З. М., & Ниязов, Л. Н. (2016). Use of information and communication technologies in teaching the subject of chemistry in higher education institutions. *Учёный XXI века*, (5-2 (18)), 26-29.
35. Niyazov, L. N., & Brel AK, B. N. (2020). Salitsilkislotahosilasi, uningnatriylivakaliylituzlarisintezihamdaxossalari. *Илмийхабарнома. Серия: Кимётадқиқотлари.* –2020, 7(51), 28.
36. Гапуров, У. У., & Ниязов, Л. Н. (2021). Актуальные вопросы получения производныхсалициловой кислоты с п-аминобензойной кислотой для фармацевтики. *Universum: химия и биология*, (8 (86)), 64-66.
37. Каримов, Ж. С., & Ниязов, Л. Н. (2021). Производные тиомочевин с гидроксibenзойными кислотами. *Universum: химия и биология*, (8 (86)), 61-63.
38. Safarova, N., Niyazov, L., Nikolaev, E. L., & Petunova, S. A. (2021). Application of interactive methods in medical education: clustering technique in teaching of heterocyclic compounds. In *Proceedings of the 37th International Business Information Management Association Conference Innovation Management and information Technology impact on Global Economy in the Era of Pandemic* (pp. 3092-3096).
39. Гапуров, У. У., & Ниязов, Л. Н. (2021). Квантово-химические параметры и прогнозирование биологической активности производных п-аминобензойной кислоты. *Universum: химия и биология*, (11-2 (89)), 46-48.
40. Гапуров У. У., Ниязов Л. Н. Исследование некоторых квантово-химических параметров соединения салициловой кислоты с глицином // *Universum: химия и биология.* – 2020. – №. 3-2 (69). – С. 22-24.
41. Ахмедов, В. Н., Ниязов, Л. Н., Рузиева, К. Э., & Рахимов, Ф. Ф. (2018). Паноев НШ Гидрофобизация в строительстве.(монография). Издательство Бухара, Дурдона, с160.
42. Ниязов, Л. Н., Жўраева, Л. Р., & Бердиева, З. М. (2018). Кимёфаниниўкитишда кейс-стадиусулиданфойдаланишмасалалари. *Интернаука*, (47-2), 62-63.
43. Ниязов, Л. Н., & Соколов, Б. Ю. (2012). Магнитный ориентационный фазовый переход в двухосно-напряженном монокристалле Ho0. 6Y2. 4Fe5O12. *Физика твердого тела*, 54(6), 1106-1111.
44. Dzhuraev, D. R., Niyazov, L. N., Saidov, K. S., Sokolov, B. Y., & Khaydarova, L. (2011). The spontaneous orientation phase transition in terbium-yttrium ferrite-garnet.
45. Djuraev, D. R., Niyazov, L. N., Saidov, K. S., & Sokolov, B. Y. (2011). Changing the cubic ferrimagnetic domain structure in temperature region of spin flip transition. *Uzbekiston Fizika Zhurnali*, 13(5), 359-366.
46. Nikolaev, E., Aleksandrov, A., Poverinov, I., & Niyazov, L. (2021). Perception and preventive actions against COVID-19 in domestic and international students. *European Psychiatry*, 64(S1), S316-S317.
47. Niyazov, L., Nikolaev, Y. L., & Safarova, N. S. (2020). Вопросы применения кейс-метода в преподавании химии в высшем медицинском образовании.
48. Джураев, Д. Р., Тураев, А. А., & Ниязов, Л. Н. (2014). О стоковых характеристиках полевого транзистора в качестве ограничителя тока и приемника оптического сигнала. In *Современные тенденции развития науки и производства* (pp. 135-135).

49. Джураева, Д. Д., Джураева, Л. Р., & Ниязов, Л. Н. (2014). Мотивация как фактор развития потенциала учащихся в высших технических учебных заведениях. Актуальные проблемы социологии молодежи, культуры, образования и управления. Т. 3.—Екатеринбург, 2014.
50. Niyazov, L. N., Sokolov, B. Y., & Sharipov, M. Z. (2012). Specific features of spontaneous reorientation of the magnetic moment in a single-crystal thin plate of the iron garnet Tb_{0.2}Y_{2.8}Fe₅O₁₂. *Physics of the Solid State*, 54(9), 1806-1812.
51. Tkach V. V. et al. The Theoretical Description for Chlorantraniliprole Electrochemical Determination, Assisted by Squaraine Dye–Nano-CuS Composite //Orbital: The Electronic Journal of Chemistry. – 2021. – С. 200-204.
52. Николаев, Е. Л., Орлов, Ф. В., & Ниязов, Л. Н. (2020). Головная боль и ее лечение в " Каноне врачебной науки" Ибн Сины. *Российский журнал боли*, 18(S), 31-31.
53. Ниёзов, Л. Н. (2017). Методические особенности обучения учащихся решению задач по химии. *Молодой ученый*, (4), 378-380.
54. Джураев, Д. Р., Ниязов, Л. Н., & Соколов, Б. Ю. (2016). Модулированная магнитная фаза структурно неоднородных легкоплоскостных слабых ферромагнетиков. *Журнал технической физики*, 86(6), 85-88.
55. Sadullayeva G. G. THE USE OF IMIDAZOLE IN MEDICINE //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 9. – С. 41-47.
56. Gaybullayevna S. G. HETEROCYCLIC COMPOUNDS THAT ARE IMPORTANT IN MEDICINE //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 4. – С. 209-213.
57. Sadullaeva G. G. SYNTHESIS OF THE ZN (II) COMPLEX BASED ON BENZOYLACETALDEHYDE PRODUCTS, THEIR STRUCTURE AND PROPERTIES //Вестник науки и образования. – 2021. – №. 17-3 (120). – С. 8-12.